

DAS KOCHBUCH FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT

GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Nähren · Genießen · Wohlfühlen

EDITION LUNA FEDER

GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

*100 nährstoffreiche Rezepte
für dich & dein Baby*

FOLSÄURE · EISEN · OMEGA-3 · CALCIUM · JOD

LUNA FEDER

Gesund durch die Schwangerschaft

100 nährstoffreiche Rezepte für dich & dein Baby

1. Auflage 2026

© 2026 Edition Luna Feder

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert werden.

Printed in Germany

ISBN: wird bei Veröffentlichung vergeben

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Nährwertangaben sind Richtwerte und schwanken je nach Produkt und Zubereitung. Besprich deine Ernährung und Nahrungsergänzung (z. B. Folsäure, Jod, Eisen) mit deiner Frauenärztin oder Hebamme.

WILLKOMMEN

*Dein Körper vollbringt gerade
etwas Wunderbares. Dieses Buch
hilft dir, ihn und dein Baby mit
allem zu versorgen, was jetzt zählt —
entspannt, sicher und mit Genuss.*

NÄHREN · GENIEßEN · WOHLFÜHLEN

SICHER ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die wichtigsten Nährstoffe — und was du besser meidest

REICHLICH GENIEßEN

- **Folsäure**
Spinat, Brokkoli, Linsen, Orangen
- **Eisen**
Linsen, mageres Fleisch,
Kürbiskerne — mit Vitamin C
- **Calcium**
Milchprodukte, Tahini, Grünkohl
- **Omega-3**
Lachs, Forelle, Walnüsse,
Leinsamen
- **Jod**
Seefisch, Jodsalz, Milch
- **Ballaststoffe**
Vollkorn, Hülsenfrüchte — und 2,5
l trinken

BITTE MEIDEN

- Roher & geräucherter Fisch,
Sushi
- Rohes/blutiges Fleisch, Rohwurst
(Salami)
- Rohe Eier (Tiramisu, Mousse)
- Rohmilch & Weichkäse mit Rinde
- Leber & Leberprodukte (zu viel
Vitamin A)
- Alkohol — in jeder Menge
- Koffein nur in Maßen (max. ~200
mg/Tag)
- Ungewaschenes Obst & Gemüse

Du musst nicht perfekt essen.

Es zählt das große Ganze — und die Freude daran.

*Diese Übersicht ersetzt keine ärztliche Beratung. Im Zweifel immer
mit deiner Frauenärztin oder Hebamme sprechen.*

INHALT

01 SANFTER START & GEGEN ÜBELKEIT

01	Ingwer-Bananen-Haferbrei	MAGNESIUM
02	Zitronen-Ingwer-Tee mit Honig	VITAMIN C
03	Vollkorntoast mit Mandelmus & Banane	CALCIUM
04	Apfel-Zimt-Hirsebrei	EISEN
05	Reis-Congee mit Ingwer & Erbsen	FOLAT
06	Knäckebrot mit Frischkäse & Gurke	CALCIUM
07	Bananen-Erdnuss-Smoothie	KALIUM
08	Pfefferminz-Joghurt mit Honig & Haferflocken	CALCIUM
09	Ofenkartoffel mit Kräuterquark	VITAMIN C
10	Cremiges Rührei auf Vollkorntoast	CHOLIN
11	Melonen-Minze-Salat mit Limette	VITAMIN C
12	Sanfte Möhren-Ingwer-Suppe	BETA-CAROTIN

02 KRAFTVOLLE FRÜHSTÜCKE

13	Grüne Folsäure-Frühstücksbowl	FOLAT
14	Vollkorn-Pancakes mit Beeren	CALCIUM
15	Avocado-Vollkornbrot mit Ei	FOLAT
16	Overnight Oats mit Orange & Walnuss	OMEGA-3
17	Bircher-Müsli mit Apfel & Haselnuss	BALLASTSTOFFE
18	Grüner Spinat-Bananen-Smoothie	FOLAT
19	Vollkorn-Bagel mit Frischkäse & Kresse	CALCIUM
20	Beeren-Quark-Schichtspeise	PROTEIN
21	Folat-Shakshuka mit Spinat	FOLAT
22	Quinoa-Frühstücksbrei mit Beeren	EISEN
23	Süßkartoffel-Toast mit Mandelmus	BETA-CAROTIN
24	Erdbeer-Chia-Pudding mit Haferschicht	OMEGA-3
25	Haferflocken-Bananen-Waffeln	BALLASTSTOFFE
26	Aprikosen-Mandel-Hirsebrei	EISEN

INHALT

03 POWER-BOWLS & MITTAGESSEN

27	Linsen-Power-Bowl mit Paprika & Feta	EISEN
28	Rindfleisch-Brokkoli-Bowl mit Reis	EISEN
29	Kichererbsen-Quinoa-Bowl mit Granatapfel	EISEN
30	Bunte Buddha-Bowl mit Hummus	FOLAT
31	Rote-Bete-Linsen-Bowl mit Walnüssen	FOLAT
32	Hähnchen-Mango-Reis-Bowl	PROTEIN
33	Tofu-Teriyaki-Bowl mit Brokkoli	EISEN
34	Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl	EISEN
35	Zitronen-Couscous mit Kichererbsen	FOLAT
36	Lachs-Bowl mit Edamame & Reis	OMEGA-3
37	Spinat-Linsen-Dal mit Reis	EISEN
38	Schwarze-Bohnen-Mais-Bowl mit Avocado	FOLAT
39	Vollkornnudel-Salat mit Erbsen	PROTEIN
40	Warme Quinoa-Gemüse-Bowl mit Tahini	CALCIUM

04 SCHNELLE ABENDKÜCHE

41	Ofen-Lachs mit Brokkoli & Kartoffeln	OMEGA-3
42	Vollkorn-Spaghetti mit Lachs-Sahne	OMEGA-3
43	Ofen-Forelle mit Zitrone & Kräutern	OMEGA-3
44	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Nudeln	PROTEIN
45	Süßkartoffel-Linsen-Curry	EISEN
46	Vollkorn-Wrap mit Hähnchen & Gemüse	PROTEIN
47	Gemüse-Käse-Omelett	PROTEIN
48	Pfannen-Gnocchi mit Spinat & Tomaten	FOLAT
49	Sardinen-Vollkorntoast mit Tomate	CALCIUM
50	Putenhack-Bolognese mit Vollkornpasta	EISEN
51	Gebackener Kabeljau mit Erbsenpüree	JOD
52	Tofu-Gemüse-Stir-Fry mit Reismudeln	EISEN
53	Zucchini-Lachs-Frittata	OMEGA-3
54	Gemüse-Bohnen-Quesadilla	FOLAT

INHALT

05 WÄRMENDE SUPPEN & EINTÖPFE

55	Herzhafter Linseneintopf mit Gemüse	BALLASTSTOFFE
56	Kürbissuppe mit Ingwer	BETA-CAROTIN
57	Minestrone mit weißen Bohnen	FOLAT
58	Klare Hühnersuppe mit Gemüse & Nudeln	PROTEIN
59	Cremige Erbsensuppe mit Kartoffeln	BALLASTSTOFFE
60	Brokkoli-Cremesuppe	FOLAT
61	Kichererbsen-Tomaten-Eintopf	EISEN
62	Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	BETA-CAROTIN
63	Toskanische Weiße-Bohnen-Suppe mit Grünkohl	CALCIUM
64	Möhren-Linsen-Suppe	EISEN
65	Pastinaken-Apfel-Suppe	BALLASTSTOFFE
66	Gemüse-Graupen-Eintopf	BALLASTSTOFFE

06 SNACKS & HEISSHUNGER-HELFER

67	Dattel-Hafer-Energy-Balls	EISEN
68	Gefrorene Joghurt-Beeren-Häppchen	CALCIUM
69	Hummus mit buntem Gemüse	FOLAT
70	Käsewürfel mit Trauben & Cracker	CALCIUM
71	Würzig geröstete Kichererbsen	EISEN
72	Apfelscheiben mit Mandelbutter	BALLASTSTOFFE
73	Mandel-Dattel-Riegel	MAGNESIUM
74	Kräuterquark-Dip mit Gemüsesticks	CALCIUM
75	Edamame mit Meersalz	FOLAT
76	Haferflocken-Bananen-Cookies	BALLASTSTOFFE
77	Herzhafte Käse-Vollkorn-Muffins	CALCIUM
78	Selbstgemachtes Studentenfutter	MAGNESIUM

07 SÜSSES & GEBÄCK OHNE REUE

79	Saftiges Vollkorn-Bananenbrot	BALLASTSTOFFE
80	Beeren-Hafer-Crumble	BALLASTSTOFFE

INHALT

81	Schoko-Avocado-Mousse	MAGNESIUM
82	Gebackener Apfel mit Nüssen & Zimt	BALLASTSTOFFE
83	Karotten-Vollkorn-Muffins	BETA-CAROTIN
84	Cremiger Milchreis mit Beeren	CALCIUM
85	Schwarze-Bohnen-Brownies	EISEN
86	Joghurt-Panna-Cotta mit Beeren	CALCIUM
87	Hafer-Cranberry-Kekse	BALLASTSTOFFE
88	Kürbis-Gewürz-Muffins	BETA-CAROTIN
89	Schoko-Chia-Pudding	OMEGA-3
90	Birnen-Mandel-Clafoutis	CALCIUM

08 DRINKS, SMOOTHIES & STILLZEIT

91	Eisen-Booster-Smoothie	EISEN
92	Grüner Energie-Smoothie	FOLAT
93	Goldene Kurkuma-Milch	CALCIUM
94	Stillzeit-Hafer-Mandel-Smoothie	CALCIUM
95	Beeren-Kefir-Smoothie	CALCIUM
96	Ingwer-Zitronen-Infused-Water	VITAMIN C
97	Mango-Lassi	CALCIUM
98	Warme Stillzeit-Schokolade	MAGNESIUM
99	Dattel-Mandel-Milch	EISEN
100	Rote-Bete-Beeren-Smoothie	EISEN

KAPITEL 01

Sanfter Start & gegen Übelkeit

Sanft in den Tag – auch an schweren Morgen

1

12 REZEPTE



Ingwer-Bananen-Haferbrei

13 Min · 1 Portionen · 110 mg Magnesium

Ingwer-Bananen-Haferbrei

MAGNESIUM

BALLASTSTOFFE

110

mg MAGNESIUM

380

KCAL

13

MINUTEN

1

PORTIONEN

Protein 12 g · Kohlenhydrate 58 g · davon Zucker 20 g · Fett 11 g · Ballaststoffe 8 g

ZUTATEN

- 60 g zarte Haferflocken
- 250 ml Milch oder Haferdrink
- 1 reife Banane
- 1 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- ½ TL Zimt
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Ahornsirup (optional)
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Milch und eine Prise Salz in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
- 2 Die Hitze reduzieren und das Porridge 5 Minuten sanft köcheln lassen, dabei öfter umrühren, bis es cremig ist.
- 3 Den geriebenen Ingwer und Zimt einrühren – der Ingwer wirkt magenberuhigend und gibt eine milde Schärfe.
- 4 Die halbe Banane mit der Gabel zerdrücken und unterrühren, die zweite Hälfte in Scheiben schneiden.
- 5 Das Porridge in eine Schüssel füllen, mit Bananenscheiben, Walnüssen und nach Wunsch etwas Ahornsirup toppen.

VARIATION An ruhigen Tagen 1 EL gemahlene Leinsamen für extra Omega-3 unterrühren.

AUFBEWAHRUNG Frisch am besten. Reste über Nacht kalt stellen und morgens mit einem Schuss Milch glattrühren.

GUT ZU WISSEN Ingwer ist das am besten untersuchte Hausmittel gegen Schwangerschaftsübelkeit. Magnesium aus Haferflocken und Walnüssen beugt nächtlichen Wadenkrämpfen vor.



Zitronen-Ingwer-Tee mit Honig

10 Min · 1 Portionen · 20 mg Vitamin C

Zitronen-Ingwer-Tee mit Honig

VITAMIN C

20

mg VITAMIN C

50

KCAL

10

MINUTEN

1

PORTIONEN

Protein 0 g · Kohlenhydrate 12 g · davon Zucker 10 g · Fett 0 g · Ballaststoffe 0 g

ZUTATEN

- 3 cm frischer Ingwer, in dünne Scheiben
- 300 ml Wasser
- ½ Bio-Zitrone, der Saft
- 1 TL Honig
- 1 Scheibe Zitrone zum Servieren

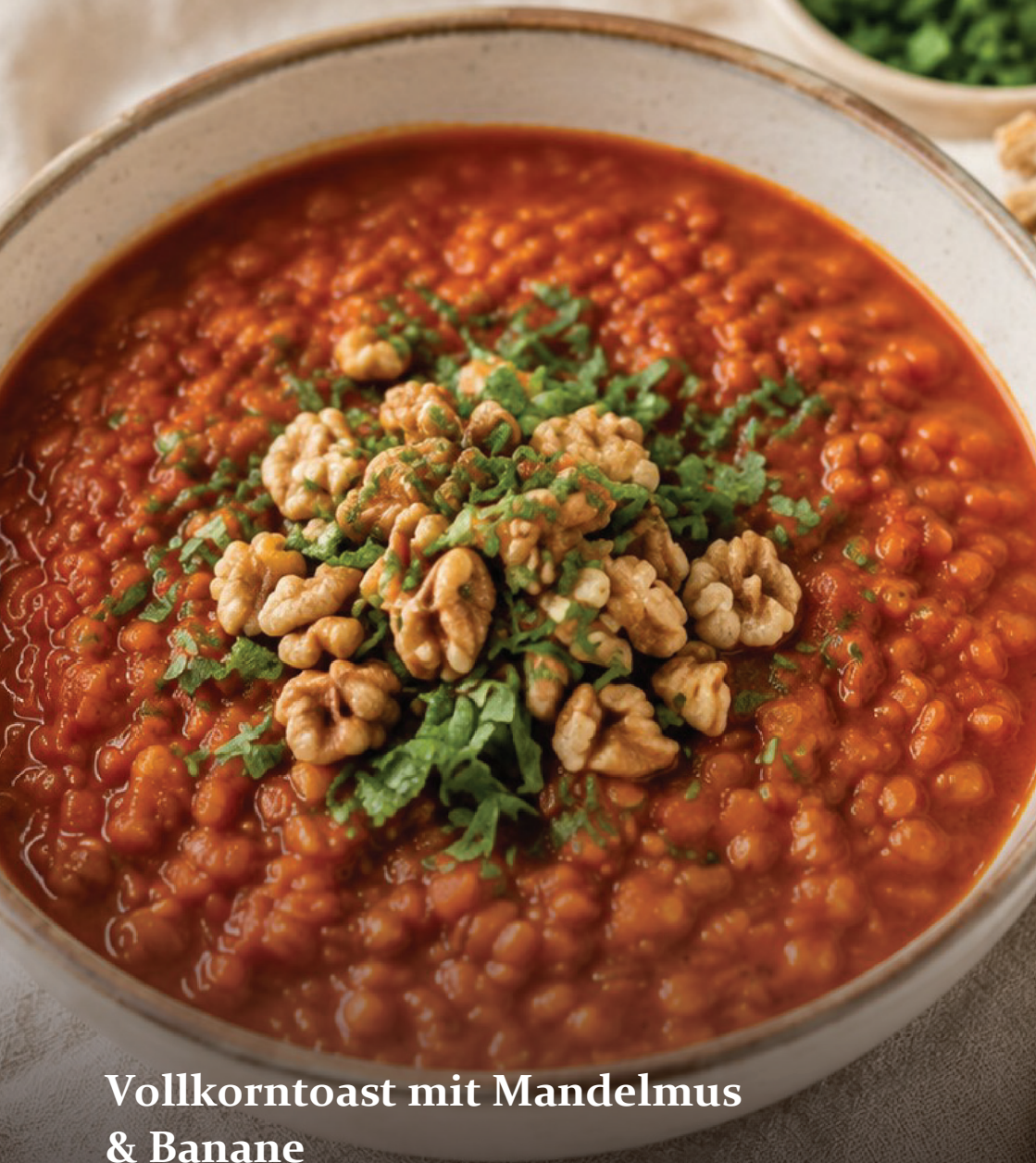
ZUBEREITUNG

- 1 Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden – je dünner, desto intensiver löst sich das Aroma.
- 2 Das Wasser mit den Ingwerscheiben aufkochen und 5 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen.
- 3 Den Tee durch ein Sieb in eine Tasse gießen und kurz abkühlen lassen, bis er nur noch heiß, nicht kochend ist.
- 4 Erst dann Zitronensaft und Honig einrühren – so bleiben Vitamin C und die Enzyme des Honigs erhalten.
- 5 Mit einer Zitronenscheibe servieren und in kleinen Schlucken trinken.

VARIATION Ein paar frische Minzblätter mitziehen lassen – Minze beruhigt den Magen zusätzlich.

AUFBEWAHRUNG Lässt sich in größerer Menge kochen und in einer Thermoskanne über den Tag warm halten.

GUT ZU WISSEN Kleine Schlucke über den Tag verteilt helfen am besten gegen Übelkeit. Honig ist in der Schwangerschaft unbedenklich – nur für Babys unter 1 Jahr ist er tabu.



Vollkorntoast mit Mandelmus & Banane

5 Min · 1 Portionen · 180 mg Calcium

Vollkorntoast mit Mandelmus & Banane

CALCIUM

BALLASTSTOFFE

180

mg CALCIUM

360

KCAL

5

MINUTEN

1

PORTIONEN

Protein 12 g · Kohlenhydrate 48 g · davon Zucker 16 g · Fett 14 g · Ballaststoffe 9 g

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast
- 2 EL Mandelmus
- 1 reife Banane
- 1 TL Chiasamen
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Toastscheiben goldbraun toasten – warmes Brot macht das Mandelmus streichart.
- 2 Das Mandelmus großzügig auf beide Scheiben streichen.
- 3 Die Banane in Scheiben schneiden und dachziegelartig auflegen.
- 4 Mit Chiasamen und Zimt bestreuen und nach Wunsch mit einem dünnen Faden Honig beträufeln.

VARIATION Statt Banane dünne Apfelscheiben verwenden und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

AUFBEWAHRUNG Frisch zubereiten; das Mandelmus selbst hält geöffnet mehrere Monate.

GUZU WISSEN Mandelmus liefert pflanzliches Calcium und Magnesium – beides wichtig für den Knochenaufbau deines Babys. Vollkorn hält den Blutzucker stabil und beugt Heißhunger vor.



Apfel-Zimt-Hirsebrei

25 Min · 1 Portionen · 3,5 mg Eisen

Apfel-Zimt-Hirsebrei

EISEN

BALLASTSTOFFE

3,5

mg EISEN

340

KCAL

25

MINUTEN

1

PORTIONEN

Protein 8 g · Kohlenhydrate 62 g · davon Zucker 22 g · Fett 6 g · Ballaststoffe 6 g

ZUTATEN

- 60 g Hirse, gründlich gespült
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 säuerlicher Apfel
- ½ TL Zimt
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Mandelblättchen
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Die Hirse in einem Sieb unter heißem Wasser spülen, bis das Wasser klar läuft – das nimmt den leicht bitteren Geschmack.
- 2 Hirse mit Milch, einer Prise Salz und den Rosinen aufkochen, dann zugedeckt 15–18 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen.
- 3 Den Apfel raspeln und nach 10 Minuten unterrühren, damit er weich, aber nicht matschig wird.
- 4 Den Zimt einrühren und den Brei bei Bedarf mit etwas mehr Milch cremig rühren.
- 5 In eine Schüssel füllen und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

VARIATION Mit einem Spritzer frischem Orangensaft servieren – das steigert die Eisenaufnahme noch weiter.

AUFBEWAHRUNG Hält abgedeckt 2 Tage im Kühlschrank; mit Milch wieder aufkochen.

GUT ZU WISSEN Hirse ist glutenfrei und eine der besten pflanzlichen Eisenquellen. Das Vitamin C aus dem säuerlichen Apfel verbessert die Eisenaufnahme – eine clevere Kombination.



Reis-Congee mit Ingwer & Erbsen

40 Min · 2 Portionen · 95 µg Folat

Reis-Congee mit Ingwer & Erbsen

FOLSÄURE

95

µg FOLAT

270

KCAL

40

MINUTEN

2

PORTIONEN

Protein 8 g · Kohlenhydrate 52 g · davon Zucker 3 g · Fett 4 g · Ballaststoffe 4 g

ZUTATEN

- 100 g Rundkornreis
- 1,2 l Gemüsebrühe oder Wasser
- 2 cm frischer Ingwer, in feinen Scheiben
- 80 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

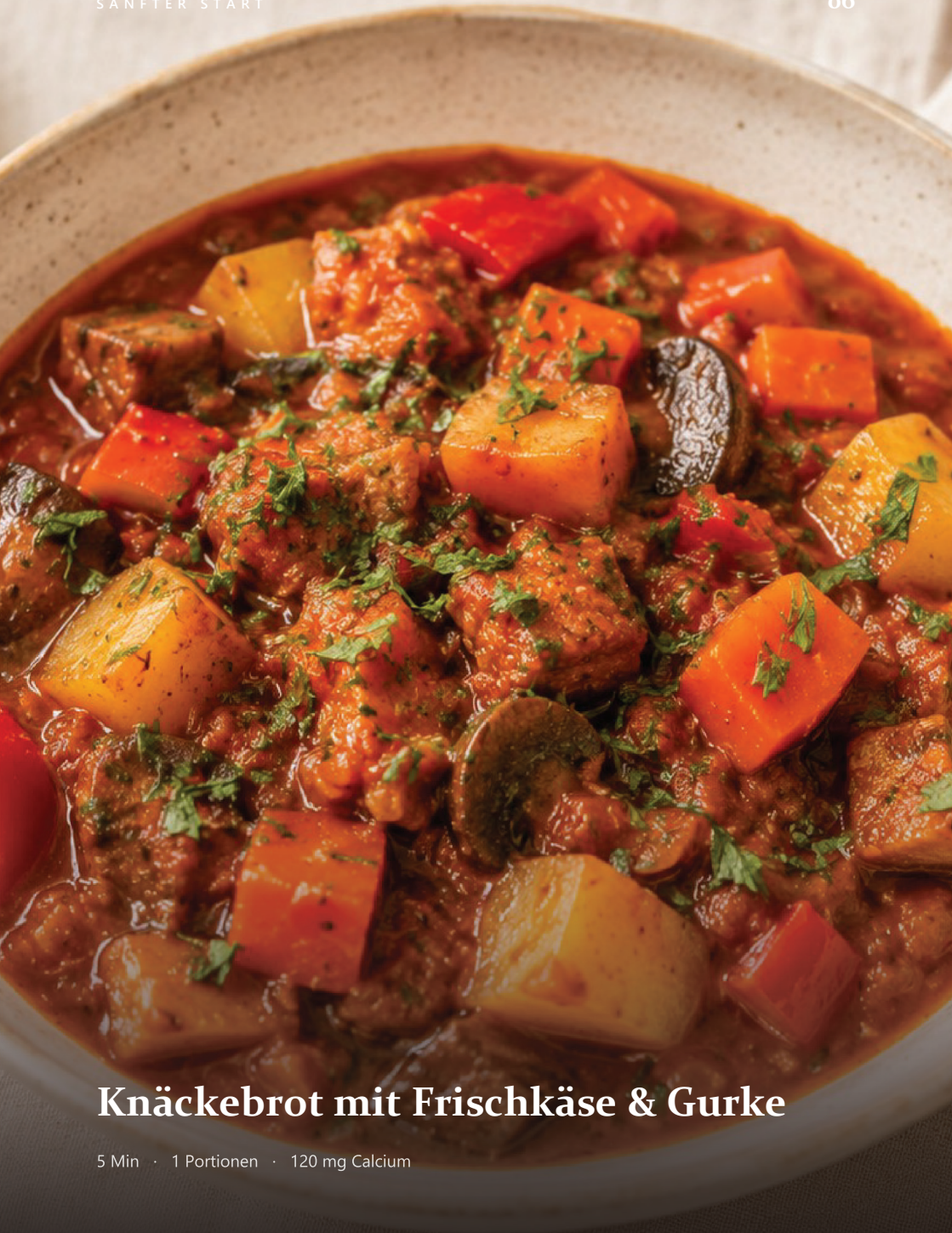
ZUBEREITUNG

- 1 Den Reis kurz abspülen und mit Brühe und Ingwerscheiben aufkochen.
- 2 Bei kleiner Hitze halb zugedeckt 30–35 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis der Reis zerfällt und es sämig wird.
- 3 Die Erbsen in den letzten 5 Minuten zugeben und mitgaren.
- 4 Mit Salz und einer Prise weißem Pfeffer mild abschmecken.
- 5 In Schalen füllen, mit Frühlingszwiebel bestreuen und mit ein paar Tropfen Sesamöl beträufeln.

VARIATION Mit fein gewürfelter, gut durchgegarter Hähnchenbrust zu einer sättigenden Mahlzeit aufwerten.

AUFBEWAHRUNG Hält 2 Tage im Kühlschrank; beim Aufwärmen Brühe oder Wasser zugeben, da Congee nachdickt.

GUT ZU WISSEN Congee ist warm, weich und extrem bekömmlich – ideal an Tagen mit empfindlichem Magen. Die Erbsen schmuggeln Folsäure und Eiweiß in die milde Reissuppe.



Knäckebrot mit Frischkäse & Gurke

5 Min · 1 Portionen · 120 mg Calcium

Knäckebrot mit Frischkäse & Gurke

CALCIUM

120

mg CALCIUM

210

KCAL

5

MINUTEN

1

PORTIONEN

Protein 8 g · Kohlenhydrate 26 g · davon Zucker 2 g · Fett 8 g · Ballaststoffe 5 g

ZUTATEN

- 3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
- 3 EL Frischkäse (aus pasteurisierter Milch)
- ½ Gurke, in dünnen Scheiben
- 1 EL frischer Dill
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Den Frischkäse gleichmäßig auf das Knäckebrot streichen.
- 2 Die Gurke in dünne Scheiben hobeln und dachziegelartig auflegen.
- 3 Mit gehacktem Dill, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 4 Sofort genießen, solange das Knäckebrot knusprig ist.

VARIATION Mit dünnen Radieschenscheiben oder Kresse belegen – beides ist erfrischend und mild.

AUFBEWAHRUNG Sofort verzehren; Knäckebrot trocken lagern.

GUT ZU WISSEN Trockenes Knäckebrot schon vor dem Aufstehen zu knabbern kann morgendliche Übelkeit lindern. Frischkäse aus pasteurisierter Milch (Standard im Supermarkt) ist sicher und liefert Calcium.